

お食事前にパタカラ体操

お口の体操によって、食べること、飲み込むこと、話すことに必要なお口周りや舌の筋力がアップし、唾液がよく出るようになります。

舌がなめらかに動くようになり、食べ物が飲み込みやすくなるだけでなく、表情を豊かにし、会話を楽しむことにもつながります。毎日かかさず続けてみてください。

動画でCheck



◆ お口の体操 ◆



口を閉じてから『パ』と大きく口を開けて発声



舌を上あごにつけて『タ』と発声



喉の奥を意識しながら『カ』と発声



巻き舌をイメージして『ラ』と発声

- ① 1つ1つの音をしっかり意識しながら各音を5回ずつ発声しましょう。
- ② 「パタカラ」とつなげて5回を3セット行いましょう



顎関節症や口を開けると痛みがある方は、無理せず痛みの出ない範囲で行ってくださいね。

食べること、飲み込みこむことに不安がある方は、検査やリハビリ、食事の工夫のお手伝いなどを紹介しているビデオがありますので、右記QRコードから視聴ができます。
鎌倉市医師会ホームページからも視聴ができます。



食べること、飲み込むことに不安はありませんか？

加齢や病気、薬の副作用、お口の状態などで食べる機能や飲み込む機能が低下することがあります。食べる機能や飲み込む機能が低下すると誤嚥性肺炎や低栄養や脱水、窒息などのリスクが高まります。いつまでも美味しく食べたり飲んだりできるように定期的に飲み込みチェックをし、早期に予防、改善に取り組み、いつまでも美味しく食事を楽しみましょう。

◆ 飲み込みチェック ◆

半年前と現在を比べて食事の状態ではまる項目に☑を記入してください。

- | |
|---|
| ☐ やわらかいものばかり食べている |
| ☐ 入れ歯が合わない、使っていない |
| ☐ 口に運んだ食べ物がこぼれる、よだれが出る |
| ☐ 食べ物を嚙んでいるがなかなか飲み込めない |
| ☐ 食べ物を水や汁物で流し込んで食べている |
| ☐ 飲み込んだのに口の中に食べ物が残る |
| ☐ 飲み込むのに時間がかかり食事時間が長くなった |
| ☐ 食事中、食後にむせることが多い |
| ☐ 食後に痰が増え、声がかすれる |
| ☐ 体重が減っている（やせた、頬がこけてきた） |

1つでもチェックがついたら、かかりつけ医や耳鼻咽喉科、歯科にご相談してください。
早期の対応が『いつまでも美味しく食べる』を叶える一歩になります。



公益社団法人 鎌倉市医師会
一般社団法人 鎌倉市歯科医師会

最期まで口から食べる幸せのために多職種ができることプロジェクト

飲み込みの筋肉＆呼吸トレーニング

◆ 嚥下おでこ体操 ◆

(のど仏を引き上げるの筋肉を鍛える訓練)

動画でCheck



椅子に座った状態で、**毎食前に 5 秒×10回**を繰り返しましょう。

* 首などに疾患がある方は
主治医に確認して行って
ください。



- ① 手の平の付け根あたりを
おでこにつけます。
この辺りをおでこに
つけるようにして
みてください

- ② おへそを覗き込むように
顎を引きます。
③ おでこと手の平を押し
合せてそのまま 5 秒
キープします。



POINT!! のど仏の上あたりに力が入るように意識してね

◆ ブローイング ◆

(呼吸機能＆誤嚥物を吐き出す力を鍛える訓練)

動画でCheck



毎食前 (1回5分程度) 行ってみましょう。

コップとストローを準備

ペットボトルとストローを準備



or

- ① コップに水を
半分くらいまで入れる。

- ① ペットボトルに水を
半分くらいまで入れる。

- ② ストローをくわえ、**ゆっくりと静かに長くぶくぶくと泡立つように吹きます**

ペットボトルの上の方にストローとほぼぴったり同じ大きさの穴を
あける。(きりなどで穴をあけて下さい：怪我に注意)



飲み込むための筋肉を鍛えることと同じくらい『お口の中をきれいに保つ』ことも大切です。



お口の健康も忘れずに!!